FoodSafety.gov

Sendero de navegación

1. Inicio
2. Personas en riesgo
3. Niños menores de cinco años

Navegación

- Retirada del mercado y brotes
- Tablas de seguridad alimentaria
- Mantenga la seguridad de los alimentos
- Intoxicación alimentaria
- Personas en riesgo
    - Niños menores de cinco años
    - Adultos mayores
    - Personas con sistema inmunitario debilitado
    - Mujeres embarazadas

- Imprimir
- Compartir

Personas en riesgo: niños menores de cinco años

Imagen

Descargar infografía en resolución completa

Los niños menores de cinco años tienen un riesgo mayor de sufrir enfermedades transmitidas por los alimentos y otras complicaciones de salud relacionadas, ya que sus sistemas inmunitarios aún se están desarrollando. Los niños pequeños con sistemas inmunitarios en desarrollo no pueden combatir las infecciones como lo hacen los adultos. Además, los niños producen menos ácido estomacal, que mata las bacterias dañinas, por lo que se enferman con más facilidad.

Las enfermedades de origen alimentario, también llamadas intoxicación alimentaria pueden ser especialmente peligrosas para los niños pequeños porque suelen producir vómitos o diarrea, o ambos. Dado que el cuerpo del niño es pequeño, perder rápidamente una gran cantidad de líquido corporal puede causarle deshidratación.

La seguridad alimentaria de los niños pequeños depende de los hábitos de seguridad alimentaria de sus padres y cuidadores. Lavarse las manos es sumamente importante. Los niños y quienes los cuidan deben lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes, durante y después de preparar comida y antes de comer.

En los niños menores de 5 años, es más probable que las infecciones por E. coli produzcan síndrome urémico hemolítico (SUH), una complicación grave que puede provocar enfermedad renal crónica, falla renal y la muerte.

Los síntomas del SUH incluyen:

- Micción menos frecuente
- Mucho cansancio
- Pérdida del color rosado de las mejillas y en la parte interior de los párpados inferiores

Estos nuevos síntomas, por lo general, se desarrollan alrededor de una semana después de la enfermedad por *E. coli*, cuando la diarrea ya está mejorando.

Elija y prepare alimentos seguros

Obtenga información sobre opciones de alimentos más seguros para personas que tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades transmitidas por los alimentos, incluidos los niños pequeños. Si prepara alimentos para niños menores de cinco años, debe seguir siempre estos cuatro pasos:

Limpiar: lávese las manos y limpie los utensilios y las superficies con frecuencia. Los gérmenes pueden propagarse y sobrevivir en muchos lugares.

Separar: la carne de res, la carne de aves de corral, los mariscos y los huevos crudos pueden propagar bacterias causantes de enfermedades a los alimentos listos para su consumo, por lo que deben mantenerse separados.

Cocinar: los alimentos se cocinan de manera segura únicamente cuando la temperatura interna es lo suficientemente alta como para matar los gérmenes que pueden causarle enfermedades. Consulte la tabla de temperaturas mínimas de cocción seguras para saber cómo preparar carne, mariscos, pollo y otros alimentos de manera segura.

Enfriar: refrigere los alimentos inmediatamente. Las bacterias que causan intoxicación alimentaria se multiplican rápidamente entre los 40 °F y los 140 °F.

Cómo conservar de manera segura los purés y alimentos sólidos para bebés

Descargar tabla como PDF

Purés y alimentos sólidos (abiertos o recién preparados)	Refrigerador	Congelador
Papilla de frutas y verduras	De 2 a 3 días	De 6 a 8 meses
Papilla de carne y huevo	1 día	De 1 a 2 meses
Combinaciones de carne/verdura	De 1 a 2 días	De 1 a 2 meses
Alimentos caseros para bebés	De 1 a 2 días	De 1 a 2 meses

Cómo cocinar de manera segura en el microondas los purés y alimentos sólidos para bebés

Tome estas precauciones al calentar en microondas los alimentos para bebé:

- No caliente el alimento para bebé dentro de frascos en el microondas. En su lugar, póngalo en un plato antes de llevarlo al microondas. De esta manera, es posible revolver la comida y corroborar su temperatura.
- Caliente cuatro onzas del alimento sólido en un plato durante aproximadamente 15 segundos a la máxima potencia del microondas. Recuerde siempre revolver, esperar 30 segundos y probar el alimento antes de dárselo al bebé. El alimento que le dé a su bebé debe estar tibio.
- No caliente en el microondas carne para bebé, bastones de carne ni huevos. Use la estufa en su lugar. Estos alimentos tienen un alto contenido de grasa y, dado que el horno de microondas calienta las grasas más rápido que el resto de las sustancias, pueden provocar salpicaduras y sobrecalentarse.

Preparación y almacenamiento seguro de la leche de fórmula

Cómo prepara la leche de fórmula

- Lea atentamente y siga las instrucciones del envase de la fórmula infantil.
- Lávese bien las manos antes de preparar los biberones o alimentar a su bebé.
- Limpie y desinfecte la superficie donde preparará la fórmula infantil.
- Use biberones limpios y desinfectados. Aprenda a limpiar, desinfectar y almacenar elementos

para alimentar al bebé.

- Si utiliza fórmula infantil en polvo, mézclela con agua de una fuente confiable. Si no está seguro de que el agua corriente sea segura para preparar la fórmula infantil, comuníquese con su departamento de salud local.
- Use la cantidad de agua que se indica en las instrucciones del envase de la fórmula infantil. Siempre mida el agua primero y luego agregue el polvo.
- Si tiene un bebé menor de 3 meses, nació prematuramente o tiene un sistema inmunitario debilitado, puede tomar precauciones adicionales al preparar la fórmula de su bebé para protegerlo de *Cronobacter*, una infección poco común pero grave que puede ser causado por bacterias en la fórmula infantil en polvo.
- Use la fórmula infantil dentro de las 2 horas después de prepararla y en un plazo de 1 hora a partir del momento en que empieza la alimentación.
- Si no empieza a utilizar la fórmula dentro de las 2 horas, guarde el biberón en el refrigerador de inmediato y úselo dentro de las 24 horas.
- Deseche la fórmula que haya quedado en el biberón después de alimentar a su bebé.

Cómo calentar fórmula o leche materna

No es necesario entibiar la leche para bebés o la fórmula infantil antes de la alimentación, pero a algunas personas les gusta entibiar el biberón de su bebé. Si decide entibiarlo, le indicamos cómo hacerlo de manera segura:

En agua caliente del grifo: ponga el biberón bajo el agua caliente del grifo hasta alcanzar la temperatura deseada. Esto debería demorar entre 1 y 2 minutos.

Sobre la estufa: caliente agua en una cacerola. Retire la cacerola del fuego y coloque el biberón en su interior hasta que esté tibio.

Al calentar la leche para bebés, recuerde agitarla para emparejar la temperatura y pruébela sobre el dorso de su mano —no en la muñeca (esta es una de las áreas menos sensibles al calor)— antes de alimentar al bebé. La leche que le dé a su bebé debe estar tibia.

Nunca caliente en el microondas la leche materna o la fórmula infantil. El horno de microondas no calienta la leche y la fórmula para bebés de manera uniforme, lo cual produce focos de calor que pueden quemar la boca y la garganta de un bebé.

Consulte esta guía para ayudarlo a usted, a los abuelos y cuidadores a mantener la comida del bebé segura: Once Baby Arrives, from Food Safety for Moms to Be.

Fecha de la última modificación